

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МАМСКО-ЧУЙСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от
«06» сентября 2019 г.



ТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ
А.В. Захаров
от «11» сентября 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
«Волейбол»**

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта и учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Минспорта от 30.08.2013 №608)

Срок реализации программы: 8 лет

Ф.И.О. разработчика Программы:

Баранова Г.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Цель программы:

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 17 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки- 3 года
- тренировочный этап - 5 лет.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приёмам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- дать необходимые знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол).

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся.
- развивать двигательные способности.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива достижений общих целей.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствования полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола, посредством использования подвижных игр.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Этап начальной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 9 лет.

Продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года.

Цель - Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Тренировочный этап:

На тренировочном этапе задачи следующие: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп		Объём тренировочной нагрузки в неделю	Разрядные требования
			мин	мак		
НП.	До 1 года	9 лет	12	15	бчас	Без разрядов
Начальная подготовка	Свыше 1 года	10 лет	10	12	бчас	Без разрядов
	Свыше 2х лет	11 лет	10	12	9час	3 юношеский
ТЭ. Тренировочный этап	До 2хлет	12-13лет	10	12	9час	2 юношеский
ТЭ. Тренировочный этап (углублённой специализации)	Свыше 2х лет	14-16 лет	10	12	12час	1 юношеский

Планируемый результат.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи: повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами волейбола: подача, верхняя и нижняя передача, нападающий удар; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл также разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный

периоды. Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

групповые тренировочные занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физкультуры и спорта	8	8	12	12	12	14	14	14
Общая физическая подготовка	8	36	70	70	63	76	76	76
Специальная физическая подготовка	56	56	62	62	64	100	100	100
Техническая подготовка	42	44	68	68	70	90	90	90
Тактическая подготовка	30	30	60	60	62	90	90	90
Интегральная подготовка	10	10	14	14	15	18	18	18
Инструкторская и судейская подготовка	8	8	10	10	10	12	12	12
Участие в соревнованиях	16	16	20	20	20	22	22	22
Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	8	8	10	10	10

итого	216	216	324	324	324	432	432	432
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Учебный план

группы начальной подготовки -1 года обучения.

№п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Техническая подготовка	68
5	Тактическая подготовка	12
6	Контрольно-переводные нормативы	6
7	Общее количество часов	216

Календарно-тематический план

группы начальной подготовки -1 года обучения.

№ п.п	Тема занятий	месяц
1	ТБ на занятиях по волейболу. ППБ Теория: физической культуры и спорта в России. ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение: стойкам и перемещениям. Подвижная игра (невод). Теория: Сведения о строении и функциях организма ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение верхней и нижней передач мяча. Имитация передач. СФП: Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подвижная игра: (Охотники и утки). ОФП: Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Подвижные игры (перестрелка, два мяча через сетку). Обучение: техника нападения имитация Техника: верхняя и нижняя передача мяча в парах. Подвижная игра: (салки).ОФП: Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Обучение: техника нападения имитация. Стойки и перемещения. Обучение: техника верхней и нижней передач мяча. Имитация передач. Эстафета волейболистов.	сентябрь

	Теория: влияние физических упражнений на организм человека Обучение: Перемещения и стойки, Прием мяча сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Обучения: тактика выбор способа приема мяча сверху или снизу с набрасывания партнёра. Подвижная игра: (подвижная цель). Теория: Основы техники и тактики игры волейбол ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. ОФП: Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, Обучение: техника нападения подводящие упражнения Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра: (ловцы). ОФП: Развитие скоростно-силовой выносливости. Обучение: Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Обучения: Техника нападения. Обучение Поддачи: нижняя прямая, верхняя прямая подача. Подвижная игра (поймай и передай). Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Обучение: техника защиты прием снизу двумя руками. Обучение: техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Подвижная игра: (метко в цель). ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Стойки и перемещения - совершенствование Обучение: тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Обучение: техника защиты Прием мяча снизу из различных и. п. перемещений. Подвижная игра (гонка мячей).	
2	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х1 Ом, Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты: Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. Учебная игра. Теория: правила игры в волейбол. ОФП: круговая тренировка на развитие силовых качеств. Тактика защиты: выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. ОФП: Бег с остановками, изменением направления. СФП: Кувырок вперед, назад, в сторону на гимнастических матах. Развитие гибкости. Техника: Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Подвижная игра:(мяч среднему). СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Имитационные упражнения для приема и передач, подач. Техника: Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Учебная игра. Теория: места -занятий и инвентарь. ОФП: Кувырок вперед, назад, в сторону. Техника защиты: Прием сверху нижней прямой подачи.	октябрь

	Прием снизу нижней прямой подачи. Тактика защиты: Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. Подвижная игра: (мяч в обруче). СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника: Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Подвижная игра: (вызывай смену). Техника нападения: Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения: Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Эстафета (попади в щит	
3	СФП: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения: Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Подвижная игра: «Охотники и утки». Техника защиты: Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения: Нападающий удар из зон 4,2,3. Тактика защиты: Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. Подвижная игра (встречная эстафета с мячом). Техника защиты: Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения: Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты: Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. Подвижная игра:(мяч ловцу). Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты: Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. ОФП: Подвижная игра «Волейбольная лапта». Теория: первая помощь при ушибах и растяжении связок. СФП: Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения: Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача Подвижная игра: (катающаяся мишень). ОФП: Развитие выносливости. СФП: Комплекс ОРУ с отягощением Развитие выносливости Тактика нападения: Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. ОФП: ОРУ с гимнастической скакалкой. Тактика защиты: Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. Развитие скоростно-силовых качеств Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	ноябрь

	Техника нападения: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Теория: Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений на гимнастических матах. Тактика нападения: Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП: Бег, развитие выносливости.	
4	СФП: Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара Техника нападения: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра. Теория: Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. ОФП: Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Техника защиты: Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Тактика защиты: Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Техника нападения: Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра. ОФП: Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. СФП: Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Тактика нападения: Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. Учебная игра. Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения: Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП: Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. ОФП: Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». : Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты: Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 Подвижная игра «Два капитана». СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и	декабрь

	передач. Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения: Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	
	Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты: Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Подвижная игра «Перестрелка». Гигиена: Врачебный контроль. Самоконтроль. Техника нападения: Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3х1 Ом, 5х1 Ом. Учебная игра ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. ОФП: Встречная эстафета с мячом Техника нападения: Верхняя прямая подача. Тактика защиты: Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Теория: Правила игры в волейбол. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. СФП: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника защиты: Прием подачи и первая передача в зону нападения. Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. ОФП: Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Учебная игра.	январь
	ОФП: Акробатические упражнения - группировки, перекуты в сторону, боком. Падения. Техника нападения: Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты: Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Учебная игра. СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП: Развитие выносливости. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Подвижные игры. Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Техника защиты Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. Теория: Нагрузка и отдых. ОФП: Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. СФП: Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Техника нападения: верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар..	февраль

	ОФП: Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Техника нападения: Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Тактика нападения: Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Подвижная игра «Два капитана». ОФП Развитие выносливости. СФП: Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач Тактика защиты: Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. Тактика нападения: Передачи мяча сверху двумя руками. ОФП: Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. СФП: Развитие выносливости. Тактика защиты: Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Подвижные игры. ОФП: - легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. СФП: - бег с выполнением заданий по сигналу. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач. Техника: - совершенствование техники приёмов мяча. Тактика: - взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.	
	ОФП:- гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. СФП: - подвижные игры эстафеты. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Техника: - совершенствование техники выполнения подачи Тактика: - командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)) ОФП: - упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). СФП: - упражнения для развития прыгучести. Техника: - одиночное блокирование. Тактика: - командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». ОФП:- легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. СФП: - упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника: - передача мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6) Тактика - индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. ОФП: - индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении СФП: - упражнения для развития прыгучести.	март

	Техника: - совершенствование техники стоек и перемещений. Тактика: - вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку) ОФП - гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. СФП - подвижные игры эстафеты, Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передачи мяча Техника- совершенствование стоек и перемещений Тактика - подача на точность по заданию. ОФП - упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). СФП - упражнения для развития прыгучести. Техника - нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром. Тактика - индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи. ОФП - легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. СФП - упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника - одиночное и групповое блокирование. Тактика - индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи. ОФП - основные приемы техники игры в нападении и защите. СФП - многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника - передача мяча над собой Тактика - взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. ОФП - гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. СФП - подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития качеств необходимых при блокировании. Техника - нападающий удар по мячу подброшенному партнером. Тактика - взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.	
	ОФП - упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки и скамейки). СФП - прыжки на одной и на обеих ногах. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Техника — одиночное групповое блокирование. Тактика - командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). ОФП - легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. СФП - варианты челночного бега. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Техника - передача мяча над собой. Тактика - командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». ОФП - спортивные подвижные игры. СФП - многократные прыжки, разнообразные подскоки. Упражнения для развития качеств,	апрель

	необходимых при блокировании. Техника - нападающий удар по мячуподброшенному партнером. Тактика - индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.. ОФП - упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. СФП - упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника - многократные чередования приёмов мяча сверху и снизу. Тактика - вторая передача игроку из зоны 3 (лицом к игроку). Учебная игра. ОФП - гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. СФП - многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Техника - совершенствование техники стоек и перемещений. Тактика - подача на точность в зоны по заданию. ОФП - упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели скакалки). СФП - бег с остановками и изменением направления. Техника - многократные передачи мяча над собой в движении. Тактика - индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу. ОФП - легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. СФП - бег с выполнением задания по сигналу. Техника - нападающий удар после передачи из зоны 3. Тактика - групповые действия в нападении взаимодействия игроков с зон 4 и 2 с игроком зоны 3. СФП - упражнения для развития прыгучести. Техника - совершенствование техники передачи мяча. Тактика - взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. Учебная игра.	
	ОФП - гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. СФП - упражнения с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника - совершенствование техники приёма мяча. Тактика - командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). ОФП - упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели скакалки). СФП - многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Техника - совершенствование техники выполнения подачи. Тактика - командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед». ОФП - легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.	май

СФП - многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Техника - одиночное блокирование.

Тактика - Индивидуальные тактические действия в нападении выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

ОФП— спортивные подвижные игры.

СФП - бег с остановками и изменением направления.

Техника- нападающий удар после передачи из зоны 4(2)

Тактика-вторая передача из зоны 3(лицом к игроку).

ОФП — основные приёмы техники игры в нападении и защиты.

СФП - бег с выполнением задания по сигналу упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач

Техника- стойки в сочетании с перемещениями

Тактика-подача на точность по заданию. Учебная игра.

ОФП- гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

СФП - упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач

Техника- передача мяча с верху и снизу в парах.

Тактика- индивидуальные действия в защите: выбор места при приёме подачи, выбор способа приёма сверху или с низу.

ОФП- упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели скакалки).

СФП - подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Техника- приём мяча с верху через сетку.

Тактика-групповые действия в нападении : взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

ОФП- легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

СФП - упражнения для развития прыгучести.

Техника- нижняя прямая подача.

Тактика- взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРИЯ.

- *Физическая культура и спорт в России.*
- *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников.
- История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.
- Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.
- Международные соревнования по волейболу.
- *Сведения о строении и функциях организма человека.*
- Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности,

функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования в дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Режим дня.

Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Основные компоненты нагрузки.

- *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

- *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

- *Основы техники и тактики игры в волейбол.*

Понятие о технике игры.

Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

- *Основы методики обучения волейболу.*

Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

- *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.*

Наблюдение на соревнованиях.

Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

- *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике

игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.).

Технические средства, применяемые при обучении игре.

-*установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника.

Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения.

подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения:

включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»,

«Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). *Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 1 кг для девушек и до 2 кг для юношей, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах. Многократные броски набивного мяча(1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних бросков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед,

назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен-нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в ступу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча тренером). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стелы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мяча) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков

набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при

блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к спине - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч и отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может выполнить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы

ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).
Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты 1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по волейболу.

2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для всех групп подготовки (юноши).

№п/п		Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2год	3год	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
1.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2.	Прыжок в длину с	185	200	208	216	230	240	248	255

	места, см								
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	40	45	54	58	63	70	75	80
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0

Переводные нормативы по ОФП для всех групп подготовки (Девушки)

	ОФП (девушки,)	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2год	3год	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
1.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,5	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	34	38	44	46	50	52	55	60
4.	Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками: -сидя м	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9,

Переводные нормативы по СФП для всех групп подготовки

№ п/п	Норматив ы по техническо и подготовке	Начальная подготовка	Учебно-тренировочные группы
-------	---	-------------------------	-----------------------------

		1 год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год
Группы начальной подготовки.	Вторая передача на точность из зоны 3в зону 4,	3	3	4					
Группы учебно-тренировочные.	Вторая передача на точность из зоны 2в зону 4				3	4	5	6	7
Группы начальной подготовки.	Подача на точность: 10-12 лет верхняя прямая; 13-15 лет верхняя прямая по зонам, 16-17лет в прыжке.	3	3	4					
Группы учебно-тренировочные	Подача на точность: 10-12 лет верхняя прямая; 13-15 лет верхняя прямая по зонам, 16-17лет в прыжке.				3	4	5	3	3-4
Группы начальной подготовки.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3на точность,	2	3	3					

Группы учебно-тренировочные.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность
------------------------------	---

6-7

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. И из зоны 2 в зону 4 При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. при передачи мяча из 2 -4 расстояний 5-6 м Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

Приём мяча на точность: принимая мяч в зоне **6(5)** волейболист должен направить его к сетке в зону **3(2)** если мяч заденет сетку или выйдет за пределы указанной зоны то попытка не засчитывается. Каждому учащемуся даётся 5 попыток, для **15-16 лет даётся 8 попыток.** Поддачи в группах начальной подготовки нижняя прямая, с 12-14 лет верхняя прямая, **15-17 лет планирующая.** Учитывается количество попаданий и качество выполнения. **Подача на точность:** основные требования при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направить мяч в определённом направлении- в определённую зону площадки. Эти зоны следующие: правая и левая половина площадки, зона 4-5 (1-2) площадка у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 Каждому учащемуся даётся 5 попыток.

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование, инвентарь:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	15
8	Эспандеры лыжные	2
9	Скакалки	10
10	Гимнастические скамейки	5

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

- 1. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).**
- 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М, 1978.**
- 3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М, 1988.**
- 4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.**

Литература для учащихся:

- 1. «Твой олимпийский учебник», Учебное пособие для учреждений образования России; 15-е издание, В.С. Родиченко и др.- М, ФиС 2005 г.,144с.**
- 2. Клещев Ю.Н. «Юный волейболист», М, Физкультура и спорт, 1989г.**
- 3. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», М., Физкультура и спорт, 1982 г.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Захаров Алексей Владимирович

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022